

1. Postcovidová rehabilitace

Anotace kurzu:

Kurz Postcovidová rehabilitace se zaměřuje na možnosti léčby po prodělaném onemocnění Covid 19. Rehabilitace má velmi významný vliv na úpravu přetrvávající symptomů jako je dušnost, únava a fyzická a psychická rekondice. Umožňuje zvýšení úrovně pohybových aktivit, udržení, zlepšení nebo obnovení dechového stereotypu, který je potřebný pro správnou funkci plic, eliminuje dechové obtíže vyskytující se při běžné i větší zátěži a zlepšit reakci na fyzickou i psychickou zátěž.

Cílem kurzu je nejen teoretická část o možnostech rehabilitace, ale také praktická ukázka cviků, které lze provést v domácím popř. i pracovním prostředí.

Program:

- postcovidové příznaky
- kontraindikace rehabilitace
- pohybová léčba
- dechová rehabilitace
- praktická ukázka
- prostor na dotazy

2. Ergonomie pracovního prostředí a prevence bolesti zad

Anotace kurzu:

Cílem je prevence potíží pohybového aparátu, které mají vliv na vznik pracovní neschopnosti. Zatímco dříve vyhledávali pomoc rehabilitačních lékařů a fyzioterapeutů převážně šedesátníci, nyní vyhledávají pomoc často už i lidé kolem třiceti let věku. Dle statistik již 80% populace někdy zažilo bolest zad, s čímž souvisí v mnoha případech právě sedavé zaměstnání a práce s počítačem. Bolesti pohybového aparátu jsou jednou z nejčastějších příčin vzniku pracovní neschopnosti. Nastíníme vhodné a nevhodné pracovní polohy v zaměstnání, a také vysvětlíme důležitost prevence nejen při bolestech zad.

Součástí kurzu je také praktická ukázka vhodných cviků pro držení těla, zvýšení mentální koncentrace a prevence bolestí páteře, hlavy apod.

Program:

- vhodná pracovní poloha
- korekce správného držení vsedě, ve stoji
- nevhodná pracovní poloha v zaměstnání, domácím prostředí
- vhodná a nevhodná pohybová léčba a domácí cvičení
- praktická ukázka a vyzkoušení pomůcek pro korekce sedu a cvičení v kanceláři
- prostor na dotazy

Odborný lektor:

vedoucí fyzioterapeut rehabilitačního oddělení nemocnice

- praxe v oboru od r. 2006 - Fyzioterapie, Mgr. obor Klinická kineziologie a kinezioterapie
- přednášková činnost na mezinárodních sympoziích, konferencích a seminářích
- praktická výuková činnost a oponent bakalářských prací studentů lékařské fakulty oboru fyzioterapie OSU

Doba trvání kurzu: 4 hodiny

Zajišťuje a organizuje akreditovaná vzdělávací instituce:

Mgr. Stanislav Loskot, MBA - lektor dalšího vzdělávání dle NSK, konzultant, HR poradce

- e-mail: standa@stanislavloskot.cz
- telefon: +420 737 977 779
- IČO: 452 18 170
- DIČ: CZ 6103010650
- www.stanislavloskot.cz
- webová adresa pro on line kurzy: go.stanislavloskot.cz/online